



# MUUSIKON FYYSINEN JAKSAMINEN

*- opetuksessa, harjoittelussa ja esiintymistilanteissa*

**Miikka Raeniemi**

**pedagoginen opinnäytetyö**

**Toukokuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) RAENIEMI, Miikka	Julkaisun laji Opinnäytetyö			
	Sivumäärä 22	Julkaisun kieli Suomi		
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka			
Työn nimi MUUSIKON FYYSinEN JAKSAMINEN – opetuksessa, harjoittelussa ja esiintymistilanteissa				
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla				
Työn ohjaaja(t) MIETTINEN, Raija				
Toimeksiantaja(t)				
Tiivistelmä <p>Muusikot ovat raskasta työtä tekeviä ammattilaisia, joiden epäsäännölliset työajat, yksipuoliset työasennot sekä työympäristöt rasittavat kehoa. Tässä työssä kartoitettiin heidän fyysistä jaksamistaan opettamis- ja harjoitustilanteissa sekä keikalla.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä on käytetty eläytymismenetelmää. Tutkimus osoitti, että lähes jokaisella tutkimukseen osallistuvalla on ollut fyysisiä vaivoja. Lisäksi selvisi, että musikot viettävät vapaa-aikansa usein ilman musiikkia ja liikkuen eri muodoin. Liikunta koetaan tärkeänä palautumiskeinona. Erilaiset vapaa-ajan viettotavat ovat tärkeitä työssä jaksamisen kannalta.</p>				
Avainsanat (asiasanat) työssä jaksaminen, fyysiset vaivat, laadullinen tutkimus, eläytymismenetelmä				
Muut tiedot				

Author(s) RAENIEMI, Miikka	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 22	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title MUSICIANS PHYSICAL WELL-BEING - in teaching, practising and performing situations		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) MIETTINEN, Raija		
Assigned by		
Abstract <p>Practising musicians are hard working professionals, whose irregular working hours, awkward playing positions and working environments strain their bodies. The topic of this research is how musicians manage themselves physically in teaching, practising and performing situations.</p> <p>The material for the survey was collected by role-playing questionnaires. The findings show, that almost every interviewee has had some physical problems. Musicians spend their leisure time often without music. Physical exercise in different forms was experienced as an important way of recovering. Leisure time activities are important regarding the well-being in work.</p>		
Keywords physical well-being, physical pain, qualitative research, role-playing		
Miscellaneous		

## Sisältö

Johdanto.....	2
2 Stressi ja lihakset.....	3
3 Muusikon työkyky .....	4
3.1 Muusikon lihaksiston erityisvaatimukset .....	4
3.1.1 Lämmittely ja venyttely .....	5
3.2 Muusikon työskentelyasento.....	6
3.3 Ammattivaivat.....	7
3.3.1 Selkävaivat .....	8
4 Tutkimuksen kuvaus .....	10
4.1 Tutkimuksen aikataulu, kohde ja aineiston keruu.....	10
4.2. Eläytymismenetelmä .....	10
4.3 Tutkimuksen luotettavuus.....	11
5 Tutkimusaineisto .....	12
5.1 Työssä jaksamisen perusteet .....	12
5.2 Vapaa-aika .....	13
5.2.1 Irtiotto töistä .....	13
5.3 Fyysiset kivut .....	14
5.4 Kehonhuollon ja liikunnan tärkeys.....	15
5.5 Fyysinen jaksaminen .....	15
5.5.1 Ergonomian unohtaminen .....	16
Pohdinta.....	18
Lähteet.....	20
Liite .....	22

## Johdanto

Tämän työn tarkoituksena on kartoittaa muusikon fyysistä jaksamista. Muusikot ovat tässä työssä rajattu musiikin opettajiin sekä keikkatyötä tekeviin muusikoihin. Molempien fyysistä jaksamista on kysytty niin opettamis- ja harjoittelutilanteissa kuin keikallakin. Eläytymismenetelmää on käytetty tässä tutkimuksessa niin, että tutkituille on annettu lyhyet lauseet, joihin he ovat itse kirjoittaneet jatkoon. Tällä tavalla sain tiedot heidän fyysisestä jaksamisestaan.

Usein muusikot ajatellaan vain keikkalavalla ryypiskelevinä seisoskelijoina (Ängeslevä 2009, 27). Muusikon työ on kuitenkin raskasta työtä. Epäsäännölliset työajat, yksipuoliset työasennot, työympäristö ja ehkä ravitsemuskin rasittavat muusikkoa. Tähän on herätty vasta viime aikoina.

Tässä työssä selvisi, että muusikon työ vaatii veronsa. Lähes jokaisella tutkimukseen osallistuneella on ollut fyysisiä vaivoja. Tutkimus kartoittaa lisäksi muusikoiden vapaa-ajan viettotapojen tärkeää merkitystä työssä jaksamisessa sekä liikunnan tärkeyttä palautumisessa.

## 2 Stressi ja lihakset

Lihakset ovat ominaisuuksiensa ja toimintansa mukaan joko asentoa ylläpitäviä tai liikettä aikaansaavia lihaksia. Ne lihakset, jotka ylläpitävät asentoa, eivät väsy helposti. Yksipuoliset, normaalista asennosta poikkeavat työasennot tai muut sellaiset tottumukset rasittavat kuitenkin näitä lihaksia ja silloin ne kiristyvät, lyhenevät ja kipeytyvät. Asentoa ylläpitäviä lihaksia ovat muun muassa kaula-, niska- ja hartialihakset, pitkät selkälihakset, lonkan koukistajat ja reiden takaosan sekä pohkeiden lihakset. (Arvonen & Kailajärvi 2002, 15.)

Nyky-yhteiskunnan kiireen keskellä keskustellaan paljon stressistä. Usein saa sellaisen käsityksen, että jännitys on kaiken pahan alku ja juuri. Kuitenkin ilman jännitystä, tonusta, ei elämä olisi mahdollista. Jännitys kiihottaa elinrytmejä. Ongelmaksi muodostuukin se, kuinka paljon jännitystä on sopiva. Jokaista optimisuoritusta varten tarvitaan tietty määrä jännitystä, ei liian vähän tai liian paljon. Hermostossa tulee olla tilanteeseen sopiva vireystila. Jos käytetään liian paljon jännitystä, tehoa, liikkeestä muodostuu kankea ja huonosti koordinoitu. Liian vähäinen jännitys taas ei anna liikkeeseen tarpeeksi tehoa. Tehokas liikesuoritus edellyttää lihaksissa sopivaa jänneyttä eli tonusta. Monen ihmisen kohdalla ongelmana on nykyisin liian suuri jänneys. Virheetön lihastasapaino yhdistettynä hyvään psyykkiseen tasapainoon on avain, jolla ongelmat voidaan selvittää. (Ahonen 1998.)

### 3 Muusikon työkyky

Työkyky perustuu toimintakykyyn, jolla selviydytään työn ruumiillisista, henkisistä ja sosiaalisista vaatimuksista yli- tai alikuormittumatta tai ylen määrin väsymättä. Osatekijöitä fyysisessä työkyvyssä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä myös kehon hallinta. (Louhevaara 1995, 16.)

Siis yksinkertaisimmillaan työkyky muodostuu itselle toimintakyvyn ja työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Työntekijä arvioi työkykyään suhteessa koettuun terveydentilaansa, työtovereittensa työssä selviytymiseen sekä omaan aikaisempaan terveydentilaansa ja toimintakykyynsä. Tasapainotila eli työkyky voi horjua työntekijän suorituskyvyn heikentyessä tai työn vaatimusten merkittävästi muuttuessa. (Pöyhönen 2008, 13.)

Liikkuminen on tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Tuki- ja liikuntaelinten toimintakyky puolestaan on eräs tärkeimmistä työkykyyn vaikuttavista tekijöistä. Täytyy muistaa, että hyvää toimintakykyä ei voi tallettaa kuten rahaa pankkiin, vaan sitä on pidettävä jatkuvasti yllä sopivalla liikunnalla. (Riihimäki 1995, 27.)

#### 3.1 Muusikon lihaksiston erityisvaatimukset

Soittaminen tai laulaminen ammattina sisältää vaikean ristiriidan. Suorituksen tulisi kuulostaa ja näyttää mestarillisen helpolta ja vaivattomalta, vaikka se vaatii äärimmäistä tarkkuutta, lihasten täydellisyyttä hipovaa koordinaatiota sekä on myös raskasta ruumiillista työtä. Siinä on yhtälö, jonka voi arvata tarjoavan monia haasteita. (Blum & Peltomaa 2002, 118.)

Työterveyslaitoksen tutkija Henna Hämäläinen on tutkinut rockmuusikon työn rasittavuutta. Tutkimuksen mukaan rockmuusikon työn voi luokitella raskaaksi tai keskiras-

kaaksi työksi. Hämäläisen mukaan vain harvoissa ammateissa työskennellään niin korkealla sykkeellä ja niin pitkiä aikoja kuin muusikon ammatissa. (Ängeslevä 2009, 27.)

Muusikko on urheilija, jonka täytyy käyttää kaikkia lihaksiaan tehokkaasti sekä kehittää ja pitää yllä kuntoa. Käytännössä muusikko useimmiten kuitenkin tyytyy harjoittamaan vain muutamia lihaksia, joita hän uskoo välittömästi tarvitsevänsä soittimensa hallitsemiseksi. (Samama 2001, 19.)

Soittamisen luonteeseen kuuluvat nopeasti ja jatkuvasti toistuvat liikkeet ja vaikeat staattiset asennot ylittävät kudosten kestokyvyn ja rasittavat usein soittajaa liikaa. Ikääntyessään muusikot altistuvat toki samoille kulumasairauksille kuin muu väestö, mutta yksipuolisista ja toistuvista työliikkeistä johtuen ne voivat johtaa pitkäaikaisiin ongelmiin niskan, selän, hartian ja yläraajojen alueella ja alentaa työkykyä. Soittajan vaivat uhkaavat myös nuoria soittajia, jotka uransa alkuvaiheessa joutuvat usein ponnistamaan voimansa äärimmilleen selvittääkseen tutkinnoista ja kehittääkseen soittotaitonsa huippuunsa. (Musiikkilääketieteen erityispätevyys 2009)

### 3.1.1 Lämmittely ja venyttely

Samaman (2001, 27) mukaan lämmittely on välttämätöntä ennen musisointia, oli kyseessä sitten harjoittelu tai esiintyminen. Tämän asian tärkeyden huomaa itsekkin, jos jättää lämmittelyn pois ennen varsinaista soittamista. Jos lihakset ovat kylmät ja lähtee suoraan soittamaan, huomaa, että varsinkin kädet eivät toimi halutulla tavalla. Kädet alkavat puutua helpommin ja syntyy hetkellisiä kiputiloja eripuolille käsivartta riippuen soitettavan kappaleen temposta tai yleisesti kappaleen vaatimustasosta.

Muusikon tulisi huolehtia lihaksistonsa lämmittelystä, venyttelystä ja jäähdyttelystä. Lämmittelyn tulisi koostua lihasten jännittämisestä, rentouttamisesta ja venytyksestä. (Samama 2001, 81.) Venyttely on lämmittelyn jälkeen ja taukojen aikana erityisen tärkeää. Ne venyttävät, rentouttavat ja notkistavat lihaksia. (Samama 2001, 56.) Mutta kuten Samama (2001, 56) huomauttaa, venyttelyä ei saa koskaan tehdä, kun lihakset ovat vielä kylminä. Hän myös mainitsee, että jäniteitä tulee venytellä, jotta ne säilyisi-



vät joustavina. Jäähdyttely taas koostuu pelkästään rentoutuksesta ja venytyksestä. (Samama 2001, 81.)

### 3.2 Muusikon työskentelyasento

Musisoinnille edullisin asento olisi sellainen, jossa lantio-osan ja kaulaosan kaartumat eteenpäin ovat jonkin verran loiventuneet (lannenikamat ja kaulanikamat ovat siirtyneet taaksepäin) ja rintalasta työntyy eteenpäin (Samama 2001, 23).

Paras asento työskennellä on niin sanottu apina-asento. Apina-asennossa koko yläruumis on lonkasta alkaen hieman etukumarassa, jolloin selkälihakset ovat jonkin verran jännittyneet, kun taas hartiat ovat rentoina ja kädet roikkuvat vapaina kehon etupuolella. Pää on vartalon suhteen suorassa niin, että takaraivo asettuu samaan linjaan selkärangan kanssa. (Samama 2001, 24-25.)

Seisovassa apina-asennossa täytyy muistaa, että jalat nojautuvat eniten isovarpaiden päkiöille. Tulisi huolehtia siitä, että jalkapohjan ja säären välinen kulma on korkeintaan yhdeksänkymmentä astetta. Istuvassa apina-asennossa pitää istua kunnolla (istuinvälinen) istuinkyhmyillä. Pakaralihasten ei tarvitse tällöin olla jännittyneinä. Reiden ja lantion välisen kulman tulisi olla hieman alle yhdeksänkymmentä astetta. Selän pitää olla suorana ja rintalastan eteenpäin suunnattuna. (Samama 2001, 25.)

On myös havaittu, että työpaikoilla riittämättömäksi koettu työtoverien tai esimiesten tuki ja huono työtyytyväisyys ovat selkävun riskitekijöitä (Karppinen 2008, 35-36).

### 3.3 Ammattivaivat

Liian suuri tai liian vähäinen kuormitus on haitallista liikuntaelinten kunnolle. Liikuntaelinvaivoja esiintyy runsaasti ylikuormittavissa töissä, mutta myös alikuormittavissa töissä ne lisääntyvät. Liikuntaelinten terveyttä pidetään yllä kehittämällä työtä, työmenetelmiä, työvälineitä ja työympäristöä siten, että työasennot ja –liikkeet ovat monipuolisia ja vaihtelevia ja vastaavat ihmisen mittoja sekä liikunta- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Kukkonen 1998.)

Muusikon terveyskysymykset nousevat esille useimmiten ongelmalähtöisesti. Vastaanotolle tullaan, kun soitto ei enää suju. Parasta hoitoa myös muusikon vaivoihin olisi silti niiden ehkäisy. Vaivoja tuottaviin soittotapoihin ja -olosuhteisiin olisi hyvä päästä vaikuttamaan hyvissä ajoin ennen isompia tai pysyvämpien ongelmien ilmaantumista. (Blum & Peltomaa 2002, 118.)

Eniten muusikoilla esiintyy tuki- ja liikuntaelinvaivoja (esimerkiksi olkapään kiertäjäkalvosimen jännetulehdus), seuraavaksi eniten ääreishermoston toimintahäiriöitä (esimerkiksi hermopinne) ja kolmanneksi fokaalista dystoniaa (”soittajan kramppi”) (Karlsson 2008, 17).

Keikkatyöläiseltä uupuu yleensä työterveydenhuolto. Siksi hänen tulisi jollakin muulla tavalla, yleensä sopivalla vakuutuksella turvata itsensä sairauden varalta. Vaivojen pahenemista ja uusiutumista ehkäisee parhaiten se, että hakee ajoissa apua. (Karlsson 2008, 17.)

Rumpali Simo Santapukki mainitsee Henna Hämäläisen tutkimuksessa, että kiertueisiin on mahtunut iltoja, jolloin on ollut todella väsynyt. Aiemmin hän on yhdistänyt sen psyykkiseen puoleen, kuten loppuun palamisen oireisiin, mutta ymmärtää nyt, että sitä voi olla ihan vain fyysisesti väsynyt. Se tieto on helpottanut häntä huomattavasti. (Ängeslevä 2009, 27.)

Rumpalin näkökulmasta katsoen kädet ja jalat ovat kovilla. Rumpali Pasi Pasanen kertoo, että rumpujen soittaminen rasittaa polvia ja kovaa soitettaessa myös ranteet ovat kovilla. (Kolehmainen 2009, 27.)

Esimerkiksi rumpalin työ vastaa fyysiseltä kuormittavuudeltaan vaikkapa perustusten valamista, halkojen hakkaamista tai kilpasulkapallon pelaamista, kertoo työterveyslaitoksen tutkimus (Ängeslevä 2009, 27).

### 3.3.1 Selkävaivat

Istuminen on lähes lepoa vastaava fyysisesti passiivinen olotila. Istumme pääosan päivää jo lapsuudesta alkaen. Päivittäinen runsas ja yhtäjaksoinen istuminen on niska- ja hartiavaivojen taustalla jo nuorilla. (Vuori & Laukkanen 2009.) Kyllä sen huomaa itsekin, kun istuu koneen ääressä ja kirjoittaa. Pian ovat hartiat ja niska jumissa. Omat selkävutkin ovat lähtöisin paljosta istumisesta. Sitä istuu syödessä, harjoitellessa ja ajaessaan autolla esiintymispaikoille. Sen vuoksi on äärimmäisen tärkeää, että pitää soittamisen tai muun istumista vaativan tehtävän ohessa riittävästi taukoja. Taukojen aikana tulisi pelkän seisomisen välttämiseksi rentouttaa kehoa venytyksillä ja rentouttavilla liikkeillä kuten hartioiden pyörittelyllä.

Selkävut saattavat usein vähentää yleistä fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaan osallistumista. Olisikin tärkeää, että selkäkipu ei johtaisi liikkumattomuuteen, sillä säännöllisellä liikunnalla on runsaasti positiivisia terveysvaikutuksia. (Karppinen 2008, 35-36.)

Selkävaivoihin liikunta voisi yleisesti auttaa parantamalla passiivisen tukirakenteen ja vartalolihashen toimintaa, lisäämällä verisuonitettujen selkärangan rakenteiden verenkiertoa ja toisaalta parantamalla mielialaa jolloin kipujen kokeminen vähenee (Karppinen 2008, 35-36).

Koska selkälihakset kuuluvat sekä tasapaino- että asentolihasiin, niiden vahvistaminen erilaisilla harjoitteilla on erittäin merkittävää soittolihashen rasituksen lievittämiseksi (Samama 2001, 33). Mitä paremmin hallitsee tasapainolihakset, sitä vähemmän tarvitsee rasittaa soittolihasia (Samama 2001, 19).

Kun muusikko kesken soiton kadottaa tasapainonsa, hän jännittää oitis yläraajojaan sen palauttamiseksi. Muusikko tarvitsee kuitenkin käsiään soittamiseen, eikä niitä näin ollen voi käyttää tasapainon säilyttämiseen. (Samama 2001, 51.) Tällöin on tärkeää, että lihakset ovat lämpimät jo ennen varsinaista soittotilannetta lämmittelystä ja venyttelystä, jolloin välttyy varmimmin krampeilta ja hetkellisiltä kiputiloilta.

## 4 Tutkimuksen kuvaus

### 4.1 Tutkimuksen aikataulu, kohde ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin kirjallisena kyselynä maalis- ja huhtikuussa 2009. Kyselyt lähetettiin tutkittavien sähköpostiin. He vastasivat niihin ja lähettivät ne tutkijalle takaisin. Tutkittavat olivat tutkijalle ennestään tuttuja. Vastaajina oli opiskelukavereita sekä opettajia vuosien varrelta. Vastaukset analysoitiin toukokuussa 2009.

Tämä tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tapahtumat vaikuttavat toisiinsa monin tavoin, joten tutkittavaa kohdetta on pyrittävä tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella pyritään paljastamaan tosiasioita. Tutkija ei määrää laadullisessa tutkimuksessa sitä, mikä on tärkeää, vaan tärkeät asiat nousevat esiin aineistosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155.)

Tämä tutkimus on tapaustutkimus, joka on yksi laadullisen tutkimuksen laji, jossa tutkijan mielenkiinto kohdistuu pieneen joukkoon tapauksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 125).

### 4.2. Eläytymismenetelmä

Eläytymismenetelmällä tarkoitetaan tutkimusaineiston keräämistä pienten esseiden, lyhyehköjen tarinoiden kirjoittamista tutkijan ohjeiden mukaan. Vastaajille annetaan orientoiva kehyskertomus tai lauseen johdanto, jonka pohjalta heidän tulee jatkaa sitä haluttu määrä. Tällä tutkimusmenetelmällä saatuja tuloksia ei välttämättä voida pitää absoluuttisina totuuksina. (Eskola 1998, 59.)

Antti Eskolan johdolla aloitettiin Suomessa ensimmäiset eläytymismenetelmäkokeilut keväällä 1982. Alkujaan eläytymismenetelmän käytössä erotettiin kaksi eri päävaihi-

toehtoa, jotka olivat active role-playing ja passive role-playing. Ensiksi mainittu tarkoittaa eräänlaista roolileikkiä ja toiseksi mainittu eläytymistä kirjoittamisen avulla. Nimenä eläytymismenetelmä ei välttämättä ole paras mahdollinen. Tosin parempaa suomenkielistä vastinetta ei ole helppo keksiä ja eläytymismenetelmä on pikkuhiljaa alkanut vakiintua käyttöön. (Eskola 1998, 60-61.)

Eläytymismenetelmä ei pakota vastaajaa ilmaisemaan vastaustaan jonain tiettyinä ras-tina ruudussa, sillä kirjoittajalla on huomattavasti laajempi mahdollisuuksien joukko käytettäväänään. Eläytymismenetelmässä ei myöskään jouduta kesken kaiken vastauk-sista tilille kuin esimerkiksi haastattelutilanteissa. Siinä ei kannusteta vastaajaa kesken kirjoitustilannetta. Eläytymismenetelmä on siis suhteellisen turvallinen keino tehdä ainakin eettisesti korkeatasoista tutkimusta. (Eskola 1998, 66.)

### 4.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on Eskolan ja Suorannan mukaan mahdollisuus tutkia melko vapaasti edestakaisin aineiston analyysin, tehtyjen tulkintojen ja tutkimustek-s-tin välillä verrattuna kvantitatiiviseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa luo-tettavuus rakentuu eri tavoin edellä mainittujen menetelmien välillä. Yhtenä merkittä-vänä kriteerinä tutkimuksessa onkin tutkija itse. Näin ollen tutkija on tutkimuksen tär-kein työväline ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1998, 209-211.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on vaikea sanoa mitään ehdotonta aineiston riittävyys-destä (Eskola 1997, 23). Aineiston koon määrittelyssä ja kattavuudessa käytetään usein saturaatiota. Aineistoa on silloin riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota enää uutta tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 62). Aikaisempien tutkimustensa perusteella Eskola (1997) toteaa, että jo 10-15 kertomusta on riittävä ja toimiva määrä. Aineiston määrä on kuitenkin aina tutkimuskohtainen. Vastauksia tarvitaan aina sen verran kuin on välttämätöntä. (1997, 24-25.)

## 5 Tutkimusaineisto

### 5.1 Työssä jaksamisen perusteet

Vastaajille tärkeä työssä jaksamisen peruste oli, että työ oli mukavaa ja motivoivaa. Tärkeää oli, että opittiin uutta ja nähtiin myös oppilaiden oppivan uutta.

*”... jaksan työssäni, koska opin itse koko ajan uutta...”* (vastaaja 6)

*”... pidän työstäni ja nautin sen tekemisestä...”* (vastaaja 5)

*”... on hienoa nähdä oppilaiden kehittyvän ja jopa menestyvän... on hienoa kokea se alkuperäinen innostus, mikä oli pikkupoikana...”* (vastaaja 4)

*”...työni on mukavaa, mielenkiintoista ja tarjoaa haasteita.. Joka päivä oppii uutta ja se on motivoivaa...”* (vastaaja 1)

Moni vastaaja mainitsi myös sen, että jaksaa töissä, koska osaa erottaa työn ja vapaa-ajan eikä tee työstä ”liian kuormittavaa”.

*”...yrityn järjestää vapaa-aikaa riittävästi työn ja opiskelun ulkopuolelle...”*  
(vastaaja 3)

*”...en ota töitäni liian vakavasti...”* (vastaaja 6)

Kaksi vastaajaa kertoi, että nyt mennään niillä rajoilla, että yhtään enempää ei jaksaisi. Työelämä vaatii paljon, mutta korvaus siitä ei ole verrannollinen työmäärään. Siihen, riittäisikö suurempi korvaus, ei saatu vastausta.

*”...muusikon työ on antoisaa, mutta työajat tekevät työstä vaativan. Esim. mus. opiston opettajan työ on iltatyötä, josta ei makseta iltalisää...”* (vastaaja 4)

*”...silloin kun elämä on hirveän kiireistä ja ei ole vapaa-aikaa eikä jaksamista huolta itseään niin voin sanoa, että silloin väsyttää töissä aika paljon. Tällä hetkellä ollaan siinä pisteessä hirvittävän pitkien päivien takia...”* (vastaaja 1)

## 5.2 Vapaa-aika

Vapaa-ajan viettotavat ovat vastaajilla lähes samankaltaisia. Lähes kaikki vastaajat katsovat elokuvia, ulkoilevat ja harrastavat liikuntaa. Myös sosiaalisten suhteiden hoito on oleellista. Aikaa vietetään usein joko ystävien tai ihan vain perheen kanssa. Kah- ta vastaajaa lukuun ottamatta muut eivät käyttäneet vapaa-aikaansa musiikintuottami- seen itse.

*”...liikkumalla ulkona, pelaamalla sulkapalloa, uimalla, lepäämällä...”* (vastaaja 3)

*”...katselemalla elokuvia.. syömällä hyvin ja monipuolisesti ja kuuntelemalla ja soit- tamalla (ei harjoittelemalla) musiikkia...”* (vastaaja 5)

*”...liikuntaa harrastaen, löhöten, musisoiden, lukien.”* (vastaaja 6)

*”...tekemällä jotain ihan muuta kuin musiikkia...”* (vastaaja 10)

Vapaa-aika kului usein vastaajilla läheisten ihmisten kanssa. Perhe ja ystävät ovat muusikoille tärkeitä. Ilmeisesti vastaajat kokevat olevansa paljon poissa kotoa ja ha- luavat viettää vapaa-ajan tärkeiden ihmisten kanssa. Voi olla, että monet vastaajat har- joittelevat myös kotona, jolloin vähäinen vapaa-aika vähenee entisestään.

*”...vietän vapaa-aikaa paljon perheen kanssa...”* (vastaaja 6)

*”...istumalla iltaa myöhään yöhön/aikaiseen aamuun...”* (vastaaja 5)

### 5.2.1 Irtiotto töistä

Osalle oli helppoa lähteä töistä ja unohtaa kaikki työasiat, kunhan vain laittaa työpai- kan oven kiinni. Työasiat eivät enää pyöri mielessä vaan voi oikeasti viettää vapaa- aikaa. Tämä nähtiin tärkeänä osana työssä jaksamiseen.

*”...keksin itselleni muuta tekemistä. Tämä ei tunnu tällä hetkellä olevan minulle mi- kään ongelma...”* (vastaaja 2)

*”...lopetan työskentelemisen. Harvoin mietin työasioita työpaikan ulkopuolella...”* (vastaaja 5)

*”...laitan puhelimen kiinni ja kalenterin pois näkyvistä...”* (vastaaja 3)



Osa myönsi, että työasioiden pohtiminen ei jää vain työpaikalle. Muutamalla ajatus karkasi väkisinkin, vaikka ei olisi millään halunnut asioita pyöritellä mielessään. Tekemättömät asiat painaa.

*”... ”tavallisessa” elämässä aina joku ajatus karkaa mieleen, mitä **olisi pitänyt** tehdä tai mitä **pitäisi** tehdä..”* (vastaaja 1)

*”... kun pääsen matkustamaan ulkomaille tai mökille. Muuten ajatukset ovat liikaa töissä...”* (vastaaja 4)

Muutamat vastaajat pääsivät irti työasioista liikunnan avulla. Kun rehkii kunnolla ja antaa hien virrata, on pakkokin miettiä muita asioita kuin työasioita.

*”...kun keskityn seuraavaan lyöntiin tenniskentällä...”* (vastaaja 6)

*”...lähdän lenkille...”* (vastaaja 7)

*”...harrastan vaikka liikuntaa...”* (vastaaja 8)

### 5.3 Fyysiset kivut

Kaikki vastaajat tunnistivat, että vähintäänkin pientä kolotusta on ollut työvuosien aikana. Osalla kivut ovat jokapäiväisiä, osalla oireita tulee vain harvoin. Kivut liittyvät selkeästi työasentoon. Useat osasivat nimetä syyn, mikä kivun aiheuttaa. Vain kaksi vastaajaa ei ollut tuntenut lainkaan fyysistä kipua työvuosien aikana.

*”...vasemmassa ranteessa sekä alaselässä... päätä särkee...niskat on aina jumissa”...* (vastaaja 1)

*”...vasemmassa ranteessa, johtuen todennäköisesti hyvin epäergonomisesta soittotasennosta...yläselässä lihasjännityksen muodossa...”* (vastaaja 5)

*”...lähinnä hartioissa ja selässä...”* (vastaaja 8)

*”...pari kertaa vasemmassa kädessäni...”* (vastaaja 9)

## 5.4 Kehonhuollon ja liikunnan tärkeys

Kaikki vastaajat nimesivät kehonhuollon ja liikunnan tärkeänä osana itsensä huoltamisessa. Vastaajien mukaan niin lihas- kuin kestävyyskuntokin ovat tärkeitä.

*”...huolta ja jatkuvaa ylläpitoa, kohtuullista/ terveellisyyden nimissä pysyvää harjoitteluaikataulua sekä hyötyliikuntaa ja aikataulua... (vastaaja 5)*

*”...hyvän peruskunnan ja syvien lihasten hallinnan selän ja vatsan alueella...” (vastaaja 3)*

*”... laulajalle on erityisen tärkeää huolehtia itsestään, koska keho reagoi kaikenlaiseen eloon ja oloon aina... ” (vastaaja 3)*

*”... liikunta on todella tärkeä opettajan työssä jaksamiseen...” (vastaaja7)*

Saamieni vastausten perusteella voin todeta, että suurin osa vastaajista on kärsinyt jonkin asteisista vaivoista uransa aikana. Monella vastaajista on ollut juuri alaselän ongelmia, jonka olen kokenut itsekkin ongelmalliseksi välillä. Myös yleisiä soitinkohdaisia vaivoja on esiintynyt, kuten käsi- ja sormivaivoja sekä niska- ja hartiasaudun jäykkyyttä. Suurin osa on kuitenkin omalla aktiivisuudellaan saanut apua isompiin vaivoihinsa. Pieniä ohimeneviä kiputiloja jokaisella esiintyy kuitenkin aika ajoin esimerkiksi niskassa ja ranteissa.

## 5.5 Fyysinen jaksaminen

Useat vastaajista kertoivat, että usean peräkkäisen oppitunnin tai pitkän soitto-urpeaman jälkeen elimistö on väsynyt. He näkivät ongelmalliseksi sen, ettei missään vaiheessa saanut hengähtää ja pitää elpymistaukoa.

*”...opetan lukuisia perättäisiä kitararyhmätunteja tai joissa roudataan bändikamoja...” (vastaaja 6)*

*”...pidän monta oppituntia putkeen, jolloin joudun vuorottelemaan soittoasennon ja oppilaan auttamisessa vaadittavan koukkukyyristelyn välillä. Joskus on tuntunut siltä, että on täytynyt nousta seisomaan...” (vastaaja 5)*

*”kannetaan raskaita vahvistimia tai muita laitteita. Myös matkustaminen on raskasta..”* (vastaaja 9)

Taukoa tarvittaisiin varmasti niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin puolella. Lähes kaikki vastaajat näkivät fyysisen ja psyykkisen jaksamisen kulkevan käsikädessä.

*”... pidän useita soittotunteja peräkkäin. Välillä tuntuu, että jos keho on väsynyt, niin mielikin on, ja oma opetus ja toiminta on tämän myötä melko väsynyttä, poukkoilevaa tai epäjohdonmukaista...”* (vastaaja 2)

*”... stressi on kova. Tällöin hyvä fyysinen ja psyykkinen kunto helpottaa työtä...”* (vastaaja 3)

*”...Joskus pitkäaikainen istuminen tietokoneen äärellä tuntuu fyysisesti raskaalta...”* (vastaaja 6)

*”...opetuspäivä on pitkä. Silloin henkiseen jaksamiseen auttaa jos fyysinen kunto on hyvä...”* (vastaaja 1)

### 5.5.1 Ergonomian unohtaminen

Monet myönsivät, että ergonominen soitto- ja työskentelyasento unohtui helposti.

*”... yritän keskittyä siihen, että ei olisi jännityksiä niskassa ja hartiasseudulla, koska muuten on ihan jumissa... ei ihan aina onnistu...”* (vastaaja 1)

*”... soittoasento ja vasemman käden tasapaino, oikea käsi jäävät liikaa huomioimatta, mistä osa ongelmistani johtuu...”* (vastaaja 5)

*”...vaikka kuinka tärkeää olisikin oikean soittoasennon ylläpitämisessä harjoittellessa, en aina keskity sen ottamiseen, minkä takia harjoittelun jälkeen saattaa olla pieniä ohimeneviä kipuja...”* (vastaaja 2)

Yksi vastaaja oli vähän tuohtunut, miksi muusikon ergonomian kehittäminen on jäänyt aivan alkeelliseksi. Muiden ammattien työntekijöiden ergonomiaan on panostettu erilaisin tutkimuksin ja välinein, muusikot saavat pärjätä ihan omillaan. Näkevätköhän ergonomian suunnittelijat muusikontyötä edes työnä?

*”...muusikon ammattia voi verrata toimistotyöläisen ammattiin. Epäergonominen pitkä jatkuva asento aiheuttaa ongelmia, niin soittimen kuin tietokonepääteen ääressä. Toimistotyöläisille onkin kehitetty kaikenlaisia persetyynyjä ja nivelenjäykistäjiä, miksei samaa voisi hyödyntää muusikon työssä ja alkaa kehittämään muusikoille työssä jaksamista ja työkästä pidentäviä laitteita. Vaikka muusikon ja toimistotyöläisen työssä jaksaminen astelevat samalla viivalla on muusikoiden ergonomiaan keskittymisen on lähes täysin sivuutettu. Ratkaisuksi työpaikka voisi järjestää työssä jaksamiskursseja tai ergonomiaan keskittyviä keskustelutilaisuuksia...”* (vastaaja 5)

## Pohdinta

Lähtökohtana tämän työn aloittamiselle oli omat alaselkäkivut ja niiden parantaminen ilman, että työpanokseni samalla kärsisi. Tämän työn tutkimusmateriaaleilla sekä fysioterapeutin hoito-ohjeilla olen saanut valtavasti apua vaivaani. Säännöllinen liikuminen ja jumppaaminen, varsinkin keskivartalon vahvistaminen on vienyt kivut jo lähes kokonaan. Tahdoinkin selvittää, olenko muusikkona ainoa, joka kärsii tällaisista oireista.

Kokonaisuudessaan tutkimus osoittaa, että suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista on ollut työuransa varrella jonkinasteisia vaivoja soittoasennosta tai kestoaltaan pitkästä päivästä johtuen. Huomioitavaa on myös se, että lähes jokaisella on jokin keino saada työasiat pois mielestä päivän tai työviikon päätteeksi, vaikkakin osalle vastaajista työt jäävät pyörimään ajatuksiin. Olisi kuitenkin tärkeää, että saisi ajatukset pois töistä mahdollisimman usein, koska kaikki mitä ihminen tekee työajan ulkopuolella ajattelematta työtään auttaa jaksamaan ja keskittymään paremmin.

Vaikka kyseessä onkin laadullinen tutkimus, ei kyseisen tutkimuksen tuloksia voida pitää absoluuttisena totuutena, kuten Eskolakin (1998) tämänkaltaisesta tutkimuksesta toteaa. Ensinnäkin vastaajien määrällä ei saada niin laajaa käsitystä, että tutkimus osoittaisi varman lopputuloksen aiheesta ja toiseksi, vastauksia ei voida todistaa täysin totuudenmukaisiksi.

Kaksi vastaajaa mainitsi, että ergonomiaa tulisi ottaa enemmän huomioon muusikoita ajatellen. Mielestäni oppilaitoksissakin voisi olla enemmän kuin yksi kurssi ergonomiaa. Ei riitä, että aihetta käydään lyhyesti läpi, koska ergonomia on työssä jaksamisen ja työstä selviämisen elinehto. Jos opettajatkin ovat tätä mieltä, kuten tutkimuksessa käy ilmi, niin miksi asiaan ei puututa kunnolla? Meneekö taiteellisuus ergonomian edelle?

Tutkimuksessa käy myös ilmi, että monen vastaajan mielestä fyysinen ja psyykkinen jaksaminen kulkevat käsikädessä. Tämä pitää omasta näkökulmastanikin paikkaansa. Vaikka tämä tutkimus keskittyykin fyysiseen jaksamiseen, niin ei toki sovi unohtaa

psykykkisen hyvinvoinnin merkitystä. Monella vastaajista psykykkinen hyvinvointi on parempi, jos keho on fyysisestikin hyvässä kunnossa. Kumpikaan ei sulje toistaan pois. Kun on hyvässä fyysisessä kunnossa, niin mielialakin on mainio ja kun mieliala on mainio, niin jaksaa liikkuaakin paremmin. Vastauksista voi osittain tulkita, että mieli ja keho voi hyvin ja työssä jaksaa toimia, kun viettää tarpeeksi aikaa ulkoillen tai muuten kehoaan liikunnalla rasittaen sekä läheisten seurassa hyvää ruokaa ja juomaa nauttien.

Aihe ja saadut tutkimustulokset kiinnostivat minua ja siksi tahtoisinkin laajentaa tutkimusta vaikkapa opinnäytetyöksi asti. Silloin saisin luultavasti vielä tarkempaa, varmempaa ja laajempaa tietoa aiheesta. Vielä jäi epäselväksi, kuinka laajalla rintamalla muusikoilla opetus- ja esiintymistilanteissa on eriasteisia vaivoja. Olisi myös mielenkiintoista tietää heidän omat niksinsä vaivojen ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi. Tästä olisi varmasti hyötyä tuleville muusikoille.

## Lähteet

- Ahonen, J. 1998. Rentoutusharjoitukset osana hermolihaskäytännön huoltoa. Teoksessa J. Ahonen, T. Lahtinen, G. Pogliani, H. Saarinen, M. Sundström, J. Suovanen, V. Vanninen & R. Wirhed. Liikunta, Lihashuolto ja terveys – Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. Jyväskylä: Gummerus. 151.
- Arvonen, S & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike – nostotekniikkaa ja tankojumppaa. Helsinki: Edita.
- Blum, J. & Peltomaa, M. 2002. Duodecim 15, 8-9.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. 1998. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: TAJU.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita 10., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Karlson, A. 2008. Muusikko 1, 17.
- Karppinen, J. 2008. Liikunta ja tiede 5, 35-36.
- Kolehmainen, A. 2009. Keski-suomalainen 23.4.2009, 27.
- Kukkonen, R. 1998. Ergonomia liikuntaelinten kunnon ylläpitäjänä. Teoksessa J. Koistinen, O. Airaksinen, M. Grönblad, J. Kangas, J-P. Kouri, R Kukkonen, P. Leminen, K-A. Lindgren, T. Mänttari, M. Paatelma, T. Pohjolainen, T. Siitonen, M. Tapanainen, P. van Wijmen & H. Vanharanta. Liikunta, lihashuolto ja terveys – selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus, 409.
- Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 16.
- Musiikkilääketieteen erityispätevyys. 2009. Tausta ja perustelut, Suomen lääkäriliiton internetsivusto. Viitattu 7.4.2009.  
<http://www.laakariliitto.fi/koulutus/erityispatevyudet/musiikkilaaketiede.html>
- Pöyhönen, T. 2008. Liikunta ja tiede 2-3, 13.
- Riihimäki, H. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos. 27.

Samama, Ans. 2001. Vireästi musisoimaan: soita ja laula ilman kipuja ja särkyä. Jyväskylä: Atena.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2009. Liikunta ja tiede 1, 5.

Ängeslevä, H. 2009. Keskisuomalainen 23.4.2009, 27.



## Eläytymismenetelmälauseet

1. Jaksan työssäni, koska...
2. Vapaapäivinäni rentoudun...
3. Työvuosinani olen tuntenut fyysistä kipua...
4. Saan ajatukset pois töistä, kun...
5. Kokemukseeni perustuen, muusikon/ musiikinopettajan lihaksisto vaatii...
6. Harjoitellessani keskityn...
7. Fyysistä jaksamista vaaditaan työssäni erityisesti tilanteissa, joissa...
8. Haluaisin vielä sanoa, että...